

掛合自治振興会だより

発行元：掛合自治振興会 島根県雲南市掛合町掛合 2151-1 TEL/FAX : (0854)62-0189 MAIL : kakeya-c@i-yume.ne.jp



沢山のご参加ありがとうございました！

11月5日(日)『かけや健康・福祉まつり』を開催しました。約100名の方に参加いただき、会場がいっぱいになりました。感動しました。

一部は【雲南市社会福祉協議会さん】による『認知症について学ぼう』の研修でした。村尾保健師さんから「認知症とはいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまっていいる」「働きが悪くなつたためにさまざまな障害が起ころ」「生活するうえで支障が出ている」状態で、「誰でもなる可能性のある身近な病気」との説明をうけました。

雲南市では、高齢者の約8人に一人が認知症の認定を受けておられるとの現状をお聞きし、その後具体的な症状と認知症の方への接し方などを、社会福祉協議会の職員さんに寸劇で分かりやすく演じていただきました。素晴らしい演技力で笑いながら学ぶことが出来ました。

二部は【掛合のEn舞さん】による民謡ショー！

安来節など各民謡の優勝者である妹尾さんの素晴らしい歌声、目隠し銭太鼓の曲芸、どじょう掬い男踊りなどを披露いただきました。

あつという間の一時間で、参加者の皆さんも大変喜んでいただきました。掛合にも民謡・三味線・鼓などの優勝者がおられると驚きました。

交流会では、福祉部員の方々の協力により、蕎麦・ちらし寿司・吸い物を提供しました。食事をしながら、『コロナ禍が続いとつたけん、同じ掛合でも会うことが無かつたね』『十年ぶりに会つたわ』『みんなで顔をみて食べれてよかつたわ』など楽しくお話されていました。来年も大勢の方に参加していただけるように計画します。

最後になりましたが、休日に関わらず、かけや健康・福祉まつりにご協力いただきました、福祉部員の皆様にお礼を申し上げます。



全6回無事終了

筆ペン教室

6月から始まったみんなの学校『筆ペン教室』が10月26日で最終日を迎え、無事に全6回を終了しました。

講師の小澤さんには、平仮名や部首などの基礎をはじめ、手紙や年賀状、金封の書き方、雑学まで幅広く教えていただきました。ありがとうございました。

終了後のアンケートでは、『気軽に参加できる教室で良かった』『字が上手になりたいこともあるが、参加される皆さんとの会話や触れ合いが楽しい』『もっと沢山の方が来られるといい』など嬉しい感想を頂きました。来年度の開催については未定ですが、アンケートを参考にさせていただき、検討していきたいと思います。



きれいになりました!

草刈り有償ボランティア

10月22日(日)朝方が大分冷え込んでくるこの季節、「日倉城址石碑～城址頂上」の草刈り作業を実施しました。

当日は晴れで陽が高くなるにつれて汗ばむぐらいでした。参加者は8人。石碑周辺から駐車場までの草を刈って、みんなで日倉城址頂上を目指しました。

途中、山道脇のヒノキや竹の香りを感じながら、ゆっくり刈つて上がりました。頂上で休憩して、記念写真を撮つて賑やかな交流が持てたど思いました。

作業後、交流センター職員さんの手作りおにぎりと豚汁を振舞つていただき、おいしくておかげりさせてもらいました。

約二時間の作業でしたが、怪我や体調不良などもなく無事に終わる事が出来ました。ご多忙のところ参加していただきました皆様には本当に感謝いたします。

(環境生活部長 文責)



いい景色が見れました！

11月3日（文化の日）に『掛合いいとこ伝え隊第3回烏帽子岩登山』を開催しました。絶好の登山日和の中、案内人の和泉盛利さんを先頭に15才から76才まで参加者10人で元気よく登り始めました。

今回は少しペースが早かったです。途中休憩を取り、みんなで励まし合いながら険しい道を上がり、無事に烏帽子岩まで登ることができました。

少し靄がかかっていて、宍道湖までは見ることができませんでしたが、それでも烏帽子岩から見る景色は青空が映え、最高でした。

下山途中に釈智輪上人堂へ立ち寄り、渡部正美さんに資料を見ながら説明して頂きました。初めての方がほとんどだったので興味深く聞き入つておられました。

終了後のアンケートでは『登りごたえがあつて楽しかった』『眺めがよくもう一度見たい景色でした』『お上人さんのお話も勉強になりました』など感想をいただきました。

来年度の開催についてはまだ未定ですが、いただいたアンケートを参考に検討していきます。

かけイルミ 2023 イベント
(陽だまり館コラボイベント)

イルミ de マルシェ

12月16日(土)

★室内イベント(交流の館内で)

- 16:00頃 旧読書会読み聞かせ
- 16:30頃 さつきコーラス
- 17:00頃 WH2
- 17:30頃 わくわくお話し隊

★飲食ブース(交流の館前にて)

室内イベントで心を満たし、飲食ブースでお腹を満たしませんか？

お待ちしています♪



★サンタクロースイベント(緑地公園内のどこか)

ステージイベントが終わったら、サンタクロースを公園探しに行こう♪ プレゼントがもらえるよ！

※小学生以下対象 先着50名

掛合分校創立七十周年記念式典

三刀屋高校掛合分校創立七十周年記念式典が、隣接の掛合小学校の体育館で、十一月十一日に挙行されました。丸山達也知事も出席され、県内でも貴重で特色のある学校であると祝辞を述べられました。

その他、郷土芸能保存会のメンバーと一緒に太鼓のオリジナル曲の演奏もあり、出席した約150人が節目の年を祝いました。



掛合分校は昭和28年に定時制の農業科と家庭科を設けて開校（新入生26名入学）し、昭和38年には全日制普通科に移行されました。

式典では、3年生による70年間の歴史を振り返る発表で、当時の行事、部活動の様子や農業科と家庭科の授業の様子を記録した8ミリフィルムも上映されました。

景山俊太郎後援会長が、掛合分校が80周年、100周年、150周年を迎えるよう、地域住民・行政関係の協力をお願いしました。



掛診だより 第34回 「便秘」

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

今月は「便秘」についてです。便秘は多くの人が経験するのですが、その原因、医療を受けることの重要性を理解することは非常に重要です。

便秘の一般的な症状として、排便回数が週に3回以下であること、排便時に力むこと、腸が完全に空にならないように感じることが挙げられます。原因には、食物繊維の不足、水分摂取不足、座りっぱなしの生活、特定の薬、便意を無視することなどが考えられます。どなたでも経験する便秘ですが、加齢とともにリスクが高まっています。

治療には、まず簡単な生活習慣の改善が必要です。自分でできることとして以下のことが重要です。

- ①食事の調整：果物、野菜、全粒穀物を多く摂り、食物繊維の摂取量を増やす。
- ②水分補給：便を軟らかくし、排出しやすくするために、1日を通して水をたくさん飲む。
- ③運動：定期的な運動は便通を促し、消化器系の健康を促進する。
- ④排便の日課：毎日ゆったりとトイレに行く時間を設け、便意を無視しないにする。



セルフケアや内服治療についても合わせて、少しでもお困りであれば気軽に掛合診療所でご相談ください。特に、便秘が続く場合、腹痛がある場合、便に血が混じる場合、体重が減っている場合などでは病院で相談することが大切です。

交流センター 12月カレンダー

日	曜	市・振興会関係	教室・サークル	日	曜	市・振興会関係	教室・サークル
1	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	17	日		
2	土		・トールペイント	18	月		
3	日			19	火		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・そろばん教室
4	月			20	水	・室内運動教室	・いきいきサロンコスモス ・さざんかの会
5	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	21	木	・にこにこサロン	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
6	水		・いきいきサロンコスモス ・さざんかの会	22	金		・そろばん教室
7	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ	23	土		
8	金	・行政相談	・切り絵同好会 ・そろばん教室	24	日		
9	土			25	月		
10	日			26	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
11	月			27	水	・いきいきサロン	
12	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室	28	木		・コールヨリージョ
13	水	・いきいきサロン	・なのはな会	29	金	休館 (1/3)まで	
14	木		・コールヨリージョ	30	土		
15	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	31	日		
16	土	・イルミ de マルシェ	・トールペイント	※ 橙色は休館日です。 予定は変更されることがあります。			

陽だまり館通信

掛合図書室「陽だまり館」からのお知らせです。

2月の出張ライブラリーのテーマは「12月に読みたい本20冊」です。クリスマスなどの楽しいイベントもありますので、料理の本や、工作、家でゆっくりと読んでいただける物語の本などが入る予定です。急激に秋から冬に移行して、外も寒くなりました。暖かい家の中で、読書の時間を楽しんでいただけるきっかけになると嬉しいです。陽だまり館も本を読みながら休憩所のようにご利用いただけます！ご来館お待ちしております！

陽だまり館（掛合交流センター内図書室）
水木土曜) 8:30~17:00
火金) 8:30~18:00
休館日) 日・月・祝日



住宅用消火器を確認しましょう

万が一の火災に備え、各家庭の消火器のご確認をお願いします



上記をご確認いただき、異常があれば消火器の更新をお願いします。
ご購入は、お近くのホームセンター等商店でお買い求めください（回収サービスを行っている店舗もあります）。

雲南市消防団掛合方面隊